

№ п/п	ответственность	Наименование	Выход, гр.	Цена, руб
<b>Завтрак (нач. кл.)</b>				
		Бутерброд с маслом сливочным	10/30	70-18
		пищевая ценность: белки -1,2 г, жиры -2,6 г, углеводы -1,2 г, калорийность - 107 ккал		
2	209	Яйцо вареное	40	
		пищевая ценность: белки -5,64 г, жиры -4,7 г, углеводы -3,3 г, калорийность - 80 ккал		
3	202/309	Спагетти, запеченные с сыром	160/10	
		пищевая ценность: белки -8,3 г, жиры -12,3 г, углеводы -32,32 г, калорийность - 171 ккал		
4	383	Какао со сгущенным молоком	200	
		пищевая ценность: белки -1 г, жиры -0 г, углеводы -22,5 г, калорийность - 115 ккал		
5		Хлеб пшеничный	20	
		пищевая ценность: белки -1,585 г, жиры -0,2 г, углеводы -9,66 г, калорийность - 46,76 ккал		
6		Хлеб ржаной	30	
		пищевая ценность: белки -1,68 г, жиры -0,33 г, углеводы -14,82 г, калорийность - 68,97 ккал		
		<b>Итого за завтрак: белки-19,4, жиры-20,13, углеводы-83,8, калорийность-588,73</b>	500	
<b>Обед (нач. кл.)</b>				
		<b>86-74</b>		
1	45	Салат из свежей капусты с зеленым горошком	60	
		пищевая ценность: белки -1,2 г, жиры -3,6 г, углеводы -9,12 г, калорийность - 73,8 ккал		
2	96	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	
		пищевая ценность: белки -6,3 г, жиры -3,94 г, углеводы -22,3 г, калорийность - 177 ккал		
3	290	Гуляш из птицы	90/30	
		пищевая ценность: белки -12,96 г, жиры -13,6 г, углеводы -20,3 г, калорийность - 250 ккал		
4	304	Рис отварной	150	
		пищевая ценность: белки -3,8 г, жиры -6,4 г, углеводы -24,5 г, калорийность - 142 ккал		
5	389	Сок фруктовый	200	
		пищевая ценность: белки -0,07 г, жиры -0 г, углеводы -21,82 г, калорийность - 87,6 ккал		
6		Хлеб пшеничный	20	
		пищевая ценность: белки -1,58 г, жиры -0,2 г, углеводы -9,66 г, калорийность - 46,76 ккал		
7		Хлеб ржаной	20	
		пищевая ценность: белки -1,12 г, жиры -0,22 г, углеводы -9,88 г, калорийность - 45,98 ккал		
		<b>Итого за обед: белки-27,03, жиры-27,96, углеводы-117,58, калорийность-823,14</b>	784	
<b>Полдник (нач. кл.)</b>				
		<b>22-00</b>		
1		Печенье	100	
		пищевая ценность: белки -6,5 г, жиры -8,1 г, углеводы -20 г, калорийность - 175 ккал		
2	375/376	Чай с сахаром	200	
		пищевая ценность: белки -0,1 г, жиры -0 г, углеводы -15 г, калорийность - 60,4 ккал		
		<b>Итого за полдник: белки-6,6 жиры-8,1, углеводы-35, калорийность-235,4</b>	300	
		<b>Итого за день: белки-53,03, жиры-56,19, углеводы-236,38, калорийность-1647,3</b>	1584	
<b>Завтрак (ст. кл.)</b>				
		<b>71-27</b>		
1	1	Бутерброд с маслом сливочным	10/30	
		пищевая ценность: белки -1,4 г, жиры -4,6 г, углеводы -10,5 г, калорийность - 122 ккал		
2	209	Яйцо вареное	40	
		пищевая ценность: белки -7,52 г, жиры -6,1 г, углеводы -0,8 г, калорийность - 76 ккал		
3	202/309	Спагетти, запеченные с сыром	200/10	
		пищевая ценность: белки -10,2 г, жиры -9,45 г, углеводы -42 г, калорийность - 275,4 ккал		
4	383	Какао со сгущенным молоком	200	
		пищевая ценность: белки -1 г, жиры -2,5 г, углеводы -23,2 г, калорийность - 114 ккал		
5		Хлеб пшеничный	30	
		пищевая ценность: белки -1,58 г, жиры -0,2 г, углеводы -9,66 г, калорийность -46,76 ккал		
		Хлеб ржаной	30	
		пищевая ценность: белки -1,22 г, жиры -0,22 г, углеводы -9,88 г, калорийность - 45,98 ккал		
		<b>Итого за завтрак: белки-22,82, жиры-23,07, углеводы-96,04, калорийность-680,14</b>	550	
<b>Обед (ст. кл.)</b>				
		<b>93-72</b>		
1	45	Салат из свежей капусты с зеленым горошком	100	
		пищевая ценность: белки -1,6 г, жиры -6,1 г, углеводы -16,5 г, калорийность - 113 ккал		
2	96	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	
		пищевая ценность: белки -1,9 г, жиры -2,43 г, углеводы -11,5 г, калорийность - 112 ккал		
3	290	Гуляш из птицы	100/50	
		пищевая ценность: белки -20,2 г, жиры -16,2 г, углеводы -14,6 г, калорийность - 242 ккал		
4	304	Рис отварной	180	
		пищевая ценность: белки -4,52 г, жиры -7 г, углеводы -46 г, калорийность - 282 ккал		
5	389	Сок фруктовый	200	
		пищевая ценность: белки -0,07 г, жиры -0 г, углеводы -21,82 г, калорийность - 87,6 ккал		
6		Хлеб пшеничный	20	
		пищевая ценность: белки -1,58 г, жиры -0,2 г, углеводы -9,66 г, калорийность -46,76 ккал		
7		Хлеб ржаной	30	
		пищевая ценность: белки -1,68 г, жиры -0,33 г, углеводы -14,82 г, калорийность - 68,97 ккал		
		<b>Итого за обед: белки-31,55, жиры-32,26, углеводы-134,9, калорийность-952,33</b>	914	
		<b>Итого за день: белки-54,37, жиры-55,33, углеводы-230,94, калорийность-1632,5</b>	1464	

Директор ООО «Феникс Групп»  
Калькулятор

Директор школы № 37  
Старший повар

